SUPPLÉMENT MAGAZINE
Dunkerque & vous

Les enfants de JEAN BART

L'édition des séniors

NUMÉRO #16 • MAI > AOÛT 2023

INITIATIVE

Cuisine, théâtre, marche, gym… De nouvelles activités ouvertes à tous gratuitement

Page 2

p.3 • Dunkerque « Ville amie des aînés » !
Partagez votre avis lors des prochains ateliers de la Fabrique d'initiatives locales

p.4-5 • Agenda des animations
Culture, sports, loisirs…, toujours plus d'activités près de chez vous !

p.8 • Dunkerque soucieuse de ses aînés
Le CLIC du littoral - Relais autonomie répond à toutes vos questions

La Mission Séniors à votre écoute
03 28 58 87 18 *www.ville-dunkerque.fr/seniors*

Dunkerque

Tous acteurs challenge : êtes-vous prêts à relever les défis ?

Du 2 au 10 juin, se tient la nouvelle édition de « Tous acteurs pour Dunkerque », une manifestation qui valorise l'engagement des habitants et dans laquelle vous pourriez créer l'événement.

Le 2 juin, la fête des voisins va donner le coup d'envoi de la semaine « Tous acteurs pour Dunkerque », l'événement festif qui valorise le bénévolat et l'engagement au profit du bien commun. S'articulant autour de temps d'échanges, d'actions solidaires, de projets écoresponsables…, cette manifestation est devenue en quelques années, le rendez-vous incontournable des associations, collectifs d'habitants et Dunkerquois engagés.
Petite nouveauté pour cette 5ème édition : chacun va pouvoir s'illustrer et briller en relevant les défis.

Un challenge créatif

Rendez-vous citoyens, cours de danse, challenges solidaires, environnementaux, sportifs, culturels…, toute la semaine, vous pourrez relever des défis individuels ou collectifs pour vivre un engagement et partager de la bonne humeur.
À l'aide d'une feuille de papier, de crayons de couleur ou de feutres, vous et vos proches pouvez d'ores et déjà relever l'un des défis proposés par la Mission Séniors : apporter une lettre, un dessin, un poème qui sera remis à un sénior isolé ou résidant en maison de retraite.

Actions solidaires et écoresponsables figurent parmi la liste des nombreux défis proposés.

Le village associatif

L'aventure se terminera le 10 juin par un temps fort : un village associatif qui s'implantera place Jean-Bart avec des animations et des activités ludiques. À cette occasion, vous pourrez notamment rencontrer les bénévoles des associations dont vous aurez relevé les défis toute la semaine.

Des activités nouvelles et originales ouvertes à tous

Pour favoriser les rencontres et lutter contre l'isolement, des animations nouvelles vous sont proposées gratuitement. Soutenue par le département du Nord, la Ville amplifie ainsi sa politique du bien-vieillir à Dunkerque en partenariat avec l'association À tes côtés.

Vous pouvez prendre des cours de théâtre ou de cuisine, travailler votre mémoire, faire de la gymnastique ou garder la forme en faisant de la marche en groupe… Ces cinq activités constituent le programme des nouveaux ateliers proposés gratuitement par la Mission Séniors et les maisons de quartier de Dunkerque.

Découvrir les maisons de quartier

« Il y a des personnes qui ne fréquentent pas les maisons d'animations séniors et qui n'osent pas se rendre dans les maisons de quartier, mais qui seront peut-être attirées par ces nouveaux ateliers proposés gratuitement par la Ville », souligne Catherine Seret, adjointe au maire en charge des séniors, du handicap et de la lutte contre les discriminations. *« Ce sera l'occasion de leur présenter les autres activités organisées par la Mission Séniors et l'association À tes côtés. »*

Ramène ta fraise !

Ils sont nombreux à s'être déjà inscrits à ces ateliers programmés, par cycle, dans les maisons de quartier et d'animations séniors de Dunkerque. Comptant parmi les plus prisés, les ateliers de cuisine « Ramène ta fraise » offrent à chacun la possibilité de préparer de bons petits plats accompagnés de conseils pratiques pour équilibrer son alimentation.

Les personnes intéressées doivent donc réserver leur place au plus vite pour les prochaines sessions.

Renseignements
Mission Séniors
30 rue du Château 03 28 58 87 18
mission.seniors@ville-dunkerque.fr

Les prochains rendez-vous :

Ateliers de « gym chorégraphiée » du 3 juillet au 22 décembre
- Tous les mardis de 9 h à 10 h à la maison de quartier de la Timonerie
- Tous les mardis de 10 h 45 à 11 h 45 à la maison de quartier de la Basse Ville
- Tous les vendredis de 9 h à 10 h à la maison de quartier du Méridien
- Tous les vendredis de 10 h 45 à 11 h 45 à la maison de quartier Pasteur

Deux sorties à la journée « Bien dans vos baskets » !
- Jeudi 22 juin : balade nature au Touquet (lire pages 4 et 5)
- Jeudi 24 août : sortie au Mont Noir (lire pages 4 et 5)

Témoignages

Bernadette, 71 ans
Retraitée
« Pour moi la cuisine c'est surtout du partage. C'est pour cela que je suis très heureuse d'être ici à la salle du Rivage. C'est mon premier atelier de cuisine et ce n'est que du positif. J'ai rencontré des gens que je ne connaissais pas et pourtant le contact s'est fait rapidement. Ces ateliers sont une bonne idée, c'est même une nécessité quand on est un peu seule, comme moi. »

Jacques Demol, 73 ans
Retraité
« Je cuisine déjà beaucoup chez moi, je n'ai qu'une seule boîte de conserve au cas où, sinon, je fais tout moi-même. Cet atelier « Ramène ta fraise », c'est formidable, je rencontre des gens très sympas, on discute. On met tous la main à la pâte, que ce soit pour le plat ou le dessert ! Et quand c'est cuit, on se met à table et on se régale. Ce n'est que du bonheur ! »

Amélie Bécuwe
Art thérapeute à Dunkerque
« À la maison de quartier de Rosendaël-centre ont fait de l'expression théâtrale dans un objectif de bien-être. Avec les séniors, nous développons des exercices d'articulation et de diction en travaillant avec l'imaginaire de tous. Avec l'improvisation, c'est le type d'exercice qui stimule la mémoire. L'art théâtral contribue à l'épanouissement et au mieux-être de chacun, surtout lorsqu'on se rend compte qu'on arrive à mobiliser des capacités qu'on pensait avoir perdues. C'est une vraie victoire. »

Dunkerque « Ville amie des aînés » !

En mars dernier, près de 150 Dunkerquois ont partagé avis et idées autour de la thématique du « bien vieillir » à Dunkerque.

Vous avez été nombreux à participer aux ateliers de la Fabrique d'initiatives locales (FIL) organisés dans le cadre de la démarche « Dunkerque, ville du bien vieillir » et du dispositif « Ville amie des aînés », un réseau francophone auquel la Ville a récemment adhéré.

Établir des priorités

Au cours des cinq ateliers organisés à Dunkerque-centre, Rosendaël, Petite-Synthe et Malo-les-Bains, les participants ont dressé un état des lieux de la situation dans leur quartier et à Dunkerque en indiquant ce qu'ils appréciaient et ce qu'ils trouvaient perfectibles. Ces échanges ont ainsi permis d'établir un diagnostic et de définir les priorités parmi les neuf thèmes présentés, à savoir l'autonomie, les services et les soins ; la culture et les loisirs ; les transports et la mobilité ; l'habitat ; le lien social et la solidarité ; la participation citoyenne et l'emploi ; les espaces extérieurs et les bâtiments ; l'information et la communication ; et enfin la transition écologique.

Du diagnostic au plan d'action

Chargée d'animer et de faire vivre cette réflexion avec les habitants, la Mission Séniors a élaboré une synthèse de ces échanges qui sera présentée lors de prochains ateliers FIL qui permettront de réfléchir ensemble aux actions concrètes à mettre en place pour favoriser le bien vieillir à Dunkerque.

« Ville amie des aînés », participez à la Fabrique d'initiatives locales

Rosendaël - Jeudi 25 mai à 10 h
Mairie de quartier de Rosendaël
Arrêts de bus : C1 C5 C6 Résistance

Dunkerque-Centre
Vendredi 26 mai à 14 h 30 et 17 h 30
Hôtel de ville de Dunkerque
Arrêts de bus : C2 C4 16 Hôtel de ville
ou C1 C3 C6 16 18 Jean-Bart

Malo-les-Bains - Jeudi 1er juin à 14 h 30
Mairie de quartier de Malo-les-Bains
Arrêts de bus : C3 C5 Turenne
ou C2 Voltaire

Petite-Synthe - Jeudi 8 juin à 10 h
(dans le cadre de Tous acteurs pour Dunkerque)
Mairie de quartier de Petite-Synthe
Arrêts de bus : C1 C4 Concorde

Des idées à profusion pour les maisons de retraite

Soucieuse de préserver le bien-vivre, la Ville finance des projets permettant d'animer les résidences autonomie, maisons de retraite médicalisées et autres établissements d'hébergement pour personnes-âgées.

La Ville coordonne le Fonds d'accompagnement aux initiatives des résidents en établissement. L'objectif est d'apporter l'aide nécessaire pour organiser des évènements qui offriront distractions, joie et bien-être à des séniors résidant dans un établissement pour personnes âgées de Dunkerque.

Créer du lien avec les riverains

Par l'intermédiaire de la Mission Séniors, la Ville veille à ce que les projets ouvrent de plus en plus les résidences à la vie du quartier. Une animation théâtrale peut ainsi réunir des séniors et des écoliers ou un spectacle musical peut être partagé avec une maison de retraite voisine. L'engagement des associations est également majeur à l'image des Papillons Blancs. Le temps d'une journée, l'association peut exporter son restaurant à la maison de retraite Van Eeghem et régaler les résidents qui ne peuvent se déplacer. Bien d'autres projets seront menés pour favoriser les liens sociaux, les échanges intergénérationnels et le bien-vivre à Dunkerque.

Un après-midi dansant le 25 mai

La Ville vous invite à participer à un moment de convivialité à la salle de la Concorde à Petite-Synthe le jeudi 25 mai à partir de 14 h.

Ouvert gratuitement à tous les Dunkerquois de plus de 60 ans, cet après-midi dansant vous permettra de retrouver amis et connaissances dans une ambiance festive et chaleureuse.

Un autre cadeau, le « Bonus Séniors »

Au cours du mois de juin, un courrier sera en outre envoyé aux 18 000 Dunkerquois inscrits à la Mission Séniors. Comme chaque année, la Ville vous offre la possibilité de choisir gratuitement votre Bonus Séniors à l'aide d'un coupon-réponse à retourner impérativement avant le 11 septembre 2023 à la Mission Séniors. Vous aurez le choix entre un colis, un repas-dansant, un spectacle au Bateau Feu et un passeport comprenant des chèques cadeaux.
Chaque Bonus Séniors sera remis à l'automne accompagné de la carte Atout Séniors donnant accès à des réductions chez des commerçants partenaires.
Si vous avez plus de 62 ans et que vous n'êtes pas inscrit à la Mission Séniors, vous pouvez vous rendre sur place muni de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

VOUS L'AVEZ IMAGINÉ LA VILLE L'A RÉALISÉ

Après-midi dansant

Réservations obligatoires.
Gratuit pour les Dunkerquois et habitants des communes associées de Saint-Pol-sur-Mer et Fort-Mardyck ; 5 € pour les extérieurs.

Renseignements et inscriptions:
Mission Séniors
30 rue du Château 03 28 58 87 18
mission.seniors@ville-dunkerque.fr

Pour vous inscrire

Les inscriptions aux activités gratuites proposées doivent s'effectuer par téléphone au **03 28 58 87 18** ou par **mission.seniors@ville-dunkerque.fr**
Pour les inscriptions payantes, le paiement par chèque ou par le biais des passeports séniors est recommandé.
Conformément aux échanges intervenus dans le cadre de la FIL séniors, la Ville a opté pour une nouvelle tarification des activités de la Mission Séniors. Ces tarifs sont désormais fixés suivant le quotient familial avec des barèmes s'échelonnant sur cinq niveaux.
Mission Séniors - 30 rue du Château (ancien collège Lamartine en Centre-Ville)

Mai

Mercredi 10 à 14 h 30 — GRATUIT
- LES BONS PLANS DES SÉNIORS — Pas d'inscription

Maison de quartier de la Tente verte

Jeudi 11 à 15 h 30 — GRATUIT
- LES BONS PLANS DES SÉNIORS — Pas d'inscription

Maison de quartier Glacis

Vendredi 12 de 10 h à 17 h — GRATUIT
- VISITE DE LA CITÉ DES CHEMINOTS DE SAINT-POL-SUR-MER **(prévoir un pique-nique)**

Le lieu de rendez-vous sera communiqué la veille du départ
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 12 à 14 h 30 — GRATUIT
- CODE DE LA ROUTE

B!B
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 16 à 14 h 30 — GRATUIT
- CHORALE DE L'ÉCOLE CHRISTOPHE

50 enfants de CM1 et de CM2 vous proposent un récital enchanteur
Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 16 à 15 h — GRATUIT
- LES BONS PLANS DES SÉNIORS — Pas d'inscription

Maison de quartier du Banc vert

Mardi 16 à 20 h — GRATUIT
- FALSTAFF LIVE

Retransmission en direct du spectacle depuis l'opéra de Lille
Bateau Feu
Inscriptions au Bateau Feu

Mercredi 17 de 14 h à 17 h — GRATUIT
- TOURNOI DE PÉTANQUE INTERGÉNÉRATIONNEL

Maison d'animation séniors de Bournonville
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mercredi 17 à 14 h 30 — GRATUIT
- LES BONS PLANS DES SÉNIORS — Pas d'inscription

Maison d'animations séniors de Malo

Vendredi 19 à 9 h 15 ou 10 h 30 — GRATUIT
Tous les vendredis jusqu'au 30 juin
- GYM ET MÉNINGES

Stade tribut
Inscriptions à la mission séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 23 de 14 h à 16 h — GRATUIT
- VISITE PATRIMONIALE AVEC LE CMUA

Balade pédestre sur le thème de la reconstruction des îlots rouges (longue marche).
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mercredi 24 de 15 h à 16 h — GRATUIT
- PIÈCE DE THÉÂTRE « LE MYTHE D'ICARE »

par Les Nuanciers
Maison d'animation séniors le Rivage
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 25 de 14 h à 18 h — GRATUIT pour les Dunkerquois / 5 € pour les extérieurs
- APRÈS-MIDI DANSANTE

Animée par Franco Lucarini
Salle de la Concorde
Inscriptions du 9 au 12 mai de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors (justificatif de domicile à fournir)

Jeudi 25 à 14 h 30 — 12,50 € à régler sur place
- VISITE DU STADE MARCEL-TRIBUT **(stade et coulisses)**

Rendez-vous à 14 h
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 25 de 14 h 30 à 16 h 30 — 12 €
- ART FLORAL : PRÉPARONS LA FÊTE DES MÈRES

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions du 9 au 12 mai de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 26 mai à 14 h — GRATUIT
- ACTIVITÉ ARTISTIQUE AUTOUR DE L'ORGUE DE BARBARIE

Rendez-vous au LAAC
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mercredi 31 de 14 h à 16 h — GRATUIT
- APRÈS-MIDI FESTIVE ET GOÛTER AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS

Cette après-midi sera ponctuée de jeux et d'animations concoctés par les enfants du CME.
Salle de la Concorde
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Tous les jours, près de chez vous

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre
44 rue du Maréchal French
Balade urbaine
Le mardi de 13 h 30 à 17 h
« Remue-méninges ! », jouons avec notre mémoire
Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
Le jeudi de 14 h 30 à 16 h 30
Atelier papier mâché NOUVEAU
Le vendredi de 14 h à 16 h 30

Maison de quartier du Pont Loby
1602 rue du Banc Vert
« Remue-méninges ! », jouons avec notre mémoire
Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier de la Timonerie
550 rue André-Malraux
« Remue-méninges ! », jouons avec notre mémoire
Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison d'animations séniors de Bournonville
132 rue Félix-Coquelle
« Remue-méninges ! », jouons avec notre mémoire
Le lundi de 9 h 30 à 11 h 30
Atelier bois NOUVEAU
Le mardi de 14 h à 17 h
Jardinage NOUVEAU
Le mercredi de 14 h à 17 h

Maison d'animations séniors Le Rivage
131 rue Gustave-Degans
Récup'art
Le lundi de 9 h 30 à 12 h
Atelier potager ou décoration d'objets pour le jardin
Le lundi de 14 h à 16 h 30
Danse de salon NOUVEAU
Le vendredi de 15 h à 17 h

Maison d'animation séniors de Malo-les-Bains
54 rue du Général Hoche
« Remue-méninges ! », jouons avec notre mémoire
Le lundi de 14 h 30 à 16 h 30
La généalogie à portée de tous
Le jeudi de 14 h à 16 h 30
Ben qu'est ça dit ?
Atelier pour échanger, débattre de l'actualité et rencontrer d'autres personnes.
Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30

B!B de Dunkerque-Centre
2 rue Benjamin-Morel
Ben qu'est ça dit ?
Atelier pour échanger, débattre de l'actualité et rencontrer d'autres personnes.
Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

Juin

Mardi 6 dès 8 h 30 — GRATUIT
- SORTIE HISTORIQUE ET PATRIMONIALE À ZUYDCOOTE

Les épaves et le cimetière militaire - Repas libre.
Inscriptions à la Mission séniors : 03 28 58 87 18

Mercredi 7 de 14 h à 17 h — GRATUIT
- DON ET TROC : DIMINUER SES DÉCHETS ET LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE

Maison de quartier de la Tente Verte
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 9 dès 8 h 40 — 7,50 € - bus et musée à régler sur place
- JOURNÉE À SAINT-OMER AVEC LA VISITE DU MUSÉE SANDELIN

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 9 de 14 h à 16 h 30 — GRATUIT
- ATELIER FLEURS EN PAPIER SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

Maison d'animations séniors de Dunkerque centre
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 15 de 14 h à 16 h — GRATUIT
- VISITE PATRIMOINE AVEC LE CMUA

Thème : sur les traces des soldats de la Grande Guerre
Inscriptions à la Mission séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 16 de 9 h à 17 h — 4,80 € - TER
- À LA DÉCOUVERTE DE LA VILLE FORTIFIÉE DE BERGUES ET DES ŒUVRES DE MAURICE RINGOT **(Repas libre)**

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 20 à 14 h 30 — GRATUIT
- CONCERT DE LA CHORALE MÉLI-MÉLO — Sans inscription

Avec la participation des enfants de l'école de la Porte d'eau et des structures Temps bleu et Espace Bel air
Musée du LAAC

22 juin — GRATUIT
- « BIEN DANS TES BASKETS » **(prévoir un pique-nique)**

Balade nature et guidée à la journée dans les jardins de la Manche au Touquet (4 km sans dénivelé). Temps libre au marché et en bord de mer.
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 29 de 14 h 30 à 16 h 30 — 12 €
- ART FLORAL : COMPOSITION ESTIVALE

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre
Inscriptions du 5 au 9 juin de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors

Juillet

Lundi 3 à 17 h — 6 € - à régler sur place
- VISITE DE LA BRASSERIE DES 4ÉCLUSES ET DÉGUSTATION

Brasserie des 4Écluses
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 4 de 14 h à 17 h — GRATUIT
- LOTO

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions du 30 mai au 9 juin de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors

Mercredi 5 de 10 h à 17 h — GRATUIT
- CUISINE ET REPAS INTERGÉNÉRATIONNELS SUIVIS D'UN TOURNOI DE MOLKI

Maison de quartier de la Tente Verte
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 11 — PAYANT - tarifs ci-dessous
- SORTIE ET JOURNÉE LIBRE À PAIRI DAIZA **(repas non compris)**

Installé au cœur d'un parc de 65 hectares, Pairi Daiza abrite plus de 5 000 animaux dont beaucoup d'espèces menacées réparties dans huit univers différents.
Pré-inscriptions à la Mission Séniors les lundi 22 et mardi 23 mai de 9 h 30 à 12 h et 14 h à 16 h 30 ainsi que le jeudi 25 mai de 9 h 30 à 12 h.
Tarifs : 15 € / 24 € / 36 € /48 € / 60 € (selon quotient familial, se munir d'une pièce d'identité et du dernier avis d'imposition recto verso)

Jeudi 20 de 9 h à 10 h — GRATUIT
- MARCHE NORDIQUE ET PILATE

Plage de Malo-les-Bains
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Août

Mardi 8 — GRATUIT
- JOURNÉE À LA PANNE **(prévoir un pique-nique)**

Déplacement en bus de ville de Dunkerque,
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 17 de 9 h à 10 h — GRATUIT
- COURSE D'ORIENTATION ET STRETCHING

Rendez-vous au Fort de Petite-Synthe à 9 h
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 22 - départ à 11 h — 32 €
- CROISIÈRE À BORD DU CASTELNAU ET REPAS AU RESTAURANT LE VIEUX REMPART

Le prix comprend la croisière aller-retour et le repas **(plat, boisson, dessert...)**
Départ : embarcadère du Fort Louis - direction Bergues
Pré-inscriptions jusqu'au 7 juillet à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18
Paiement uniquement le lundi 17 juillet de 10 h à 12 h au prestataire présent à la Mission Séniors

Mercredi 23 de 14 h à 17 h — GRATUIT
- LOTO

Maison de quartier de la Tente Verte
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 24 — GRATUIT
- « BIEN DANS TES BASKETS » **(prévoir un pique-nique)**

Balade à la journée au Mont Noir le long du sentier des jacinthes (6 km - 100 m de dénivelé), visite du musée Yourcenar.
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Tous les jours, près de chez vous

- **Gym chorégraphiée**
  Du 3 juillet au 22 décembre

Le mardi :
Maison de quartier la Timonerie de 9 h à 10 h
Maison de quartier Basse ville de 10 h 45 à 11 h 45

Le vendredi :
Maison de quartier Méridien de 9 h à 10 h
Maison de quartier Pasteur de 10 h 45 à 11 h 45

Inscriptions à la mission séniors 03 28 58 87 18

- **Permanence sur RDV tablettes et smartphones**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre
Les lundis de 14 h à 16 h

Maison d'Animations Séniors du Rivage
Les mardis de 14 h à 16 h

Maison d'Animations Séniors de Malo-les-Bains
Les jeudis de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

Profitez de plus d'animations

Chaque mois, la résidence La Cantate organise plus d'une cinquantaine d'animations et d'activités accessibles à tous, sur simple réservation.

Entre la zumba mouv (les lundis à 14 h), l'aquagym (les jeudis à 10 h et 11 h, et les vendredis à 11 h), les lotos, les pianos-bars et autres concerts..., il y en a vraiment pour tous les goûts à La Cantate. Alors plus d'hésitation, rendez-vous à la résidence de la rue Benjamin-Morel (en face de la B!B) pour profiter de toutes les animations proposées.

Lotos
Mai : vendredi 26 à 14 h 30
Juin : vendredi 30 à 14 h 30
Tarifs : 2 € la grille, 4 € les deux, 5 € les trois (3 grilles max/pers)

Pianos-bars
Juin : vendredi 2 juin de 18 h à 20 h 30
Juillet : vendredi 7 juillet de 18 h à 20 h 30
Août : vendredi 4 août de 18 h à 20 h 30
Tarifs : entrée : 2 € - Planche apéritif (sur réservation).
Planche saucissons : 2 € / Planches saucissons et conditionnement : 5 €

Repas spectacles
Mercredi 21 juin à 19 h : fête de la musique, repas spectacle avec le trio Evidence show (30 € sans les boissons)

Vendredi 4 juillet à 12 h: Fête nationale, repas animé par Jérôme Alder et Kharen (30 € sans les boissons)
Mardi 15 août : repas de l'Assomption (23 €)
Mercredi 16 août à 14 h 30 : concert du duo Evidence Show (5 € seul ou 9 € avec une boisson et une pâtisserie)

Renseignements et réservations sur place ou par téléphone :
Résidence Domitys La Cantate **3 rue Benjamin-Morel**
03 76 14 00 00 **dunkerque@domitys.fr**

De petits Tahitiens questionnent des séniors dunkerquois

Des résidents du foyer Hestia de Dunkerque ont eu la surprise de recevoir des courriers d'élèves de CM1/CM2 de l'école Punaauia de Tahiti. Pendant quelques semaines, petits et grands ont ainsi partagé leurs cultures.

« Chers retraités résidents, bonjour je m'appelle Lucie et j'ai 10 ans ». La petite fille pose beaucoup de questions dans sa lettre : « *quel était votre métier ? Avez-vous un chanteur et un plat préférés ? Que faites-vous de votre journée ?... »*. Pendant deux mois, seize écoliers polynésiens ont entretenu une correspondance avec des séniors dunkerquois *« fous de joie »*. *« Ils étaient heureux que des enfants habitant si loin s'intéressent à eux et à leur vie quotidienne »*, explique Nina Abeele, la coordinatrice de l'établissement.

Le carnaval à l'école
Chaque résident a eu sa lettre agrémentée de petits dessins de fleurs, d'animaux et de poissons… Cette correspondance intergénérationnelle

a été très riche. *« Même si nos résidents sont des personnes autonomes, ces courriers ont permis de lutter contre l'isolement et de créer de vraies complicités entre nos séniors »*, se félicite Nina Abeele qui précise qu'une affiche du carnaval et des cartes postales de masquelours ont été envoyés à la classe en partenariat avec la Ville et l'Office de tourisme. Désormais, les photos du phare de Dunkerque, de la mer du Nord et des moutons de Flandres sont utilisées par l'institutrice pour étudier la métropole.

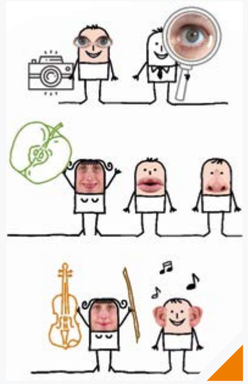
Théâtre : Parler pour ne pas se bruler les ailes !

Le mythe d'Icare a inspiré six jeunes Dunkerquois âgés de 13 à 20 ans. Ils ont créé une pièce de théâtre autour de cette mythologie grecque, qu'ils présenteront gratuitement aux séniors le 24 mai à 15 h, salle du Rivage, afin de provoquer des rencontres entre générations.
Rappelons qu'Icare a désobéi à son père. Il a été impatient, indiscipliné et il a fini par se brûler les ailes ! La petite troupe de comédiens a eu envie de raconter cette histoire en la mettant un peu au goût du jour, pour ensuite la jouer devant des séniors en vue de les faire réagir.
Avec le soutien de l'association Les Nuanciers, les jeunes Dunkerquois ont imaginé et monté cette pièce qui va être présentée aux séniors le 24 mai à la salle du Rivage, rue Gustave-Degans, au Grand Large. Elle sera donc suivie d'un débat organisé en lien avec la maison de quartier de la Timonerie.

Réservations obligatoires
Mission Séniors **30 rue du Château**
03 28 58 87 18 **mission.seniors@ville-dunkerque.fr**

Mieux vivre l'évolution des sens

Afin de promouvoir votre santé auditive, visuelle ou gustative, trois rencontres santé sont organisées à l'espace santé Jean-Bart à Dunkerque, les 1er , 8 et 15 juin à 14 h.



Baptisé Les Sens des Arts, cet évènement se décline en ateliers ludiques de deux heures destinés à sensibiliser les personnes de plus de 60 ans à l'évolution des sens. L'originalité de chaque rendez-vous, animé par un binôme, tient dans son approche mêlant prévention, art et culture. Un musicien accompagne l'audioprothésiste, un photographe illustre les propos de l'opticien et un diététicien s'associe à la démarche quand l'art du goût est abordé.
Ces temps d'échanges sont portés par la Mutualité française Hauts-de-France, en partenariat avec la Ville de Dunkerque et Écouter Voir.

Une perte d'autonomie
Être touché par une baisse de la vue ou une déficience auditive peut conduire à un isolement social. C'est la raison pour laquelle, il est important de repérer et de prendre en charge le plus tôt possible ces pertes de capacités.
La déficience auditive, qui touche de plus en plus de séniors, est par exemple devenue un problème de santé publique, alors que des solutions existent pour maintenir l'autonomie des personnes concernées.

Inscriptions gratuites / Nombre de places limité :
06 48 84 48 59 **lisa.waeles @mutualite-hdf.fr**

Les jeudis DU CINÉMA

Tarif unique **5 €**

Le **studio 43** partenaire de la **Mission Séniors**

- **4 films français ou en VF** • **Tarif unique et inchangé de 5 €**

Les réservations peuvent se faire au **03 28 66 47 89**
ou par mail à **contact@studio43.fr**

- Chaque séance sera suivie d'un échange avec un membre de l'équipe du Studio 43 et d'un goûter.
- La programmation des films pourrait varier en raison des reports imposés par les diffuseurs. Vous pouvez consulter le site www.studio43.fr ou appeler le 03 28 66 47 89 pour vérifier la programmation.

De mai à août 2023

Jeudi 11 mai à 14 h 30
• La syndicaliste (1 h 50)
De Jean-Paul Salomé, avec Isabelle Huppert et Yvan Attal

© 2022 Guy Ferrandis

Un matin, Maureen Kearney est violemment agressée chez elle. Elle travaillait sur un dossier sensible dans le secteur nucléaire français et subissait de violentes pressions politiques. Les enquêteurs ne retrouvent aucune trace des agresseurs… Est-elle victime ou coupable de dénonciation mensongère ?

Jeudi 15 juin à 14 h 30
• Fifi (1 h 48)
De Jeanne Aslan et Paul Saintillan, avec Céleste Brunnquell et Quentin Dolmaire. Projection en présence de Paul Saintillan (sous réserve)

Nancy, début de l'été... Sophie, dite Fifi, 15 ans, est coincée dans son HLM où l'ambiance familiale est chaotique. Quand elle croise par hasard son ancienne amie Jade, qui est sur le point de partir en vacances, Fifi prend en douce les clefs de sa maison du centre-ville, désertée pour l'été. Alors qu'elle s'installe, elle tombe sur Stéphane, 23 ans, le frère aîné de Jade, rentré de manière inattendue. Au lieu de la chasser, Stéphane lui laisse portes ouvertes et l'autorise à venir se réfugier là quand elle le veut...

Jeudi 6 juillet à 14 h 30
• Marinette (1 h 44)
De Virginie Verrier, avec Garance Marillier et Fred Testot

Détectée à l'âge de 5 ans, Marinette Pichon deviendra la première joueuse française à faire carrière aux États-Unis (hommes/femmes confondus) et la record woman du nombre de buts et de sélections en équipe de France (hommes/femmes confondus). De son enfance, ravagée par un père violent et alcoolique jusqu'au rêve, en passant par son parcours en équipe de France, portrait d'une gamine issue d'un milieu ouvrier que rien ne prédestinait à ce parcours hors norme.

Jeudi 3 août à 14 h 30
• Wahou ! (NC)
De Bruno Podalydès, avec Karin Viard, Bruno Podalydès et Eddy Mitchell

© Alexandre-Isard

Catherine et Oracio sont conseillers immobiliers et enchaînent les visites de deux biens : une grande maison bourgeoise, piscinable avec vue sur le RER et un petit appartement moderne situé en plein triangle d'or de Bougival. Malgré des visites agitées, ils ne perdent pas de vue leur objectif : provoquer le coup de cœur chez les potentiels acheteurs, le vrai, l'unique, qui leur fera oublier tous les défauts.
Celui qui leur fera dire « Wahou ! »

Le CLIC du littoral - Relais autonomie répond à toutes vos questions

Le centre local d'information et de coordination du littoral - Relais autonomie est un service public qui accueille, écoute, informe et oriente les personnes de plus de 60 ans ainsi que les personnes de tout âge en situation de handicap et leur entourage.

À Dunkerque, une équipe de quatre professionnelles est à votre écoute, dont deux coordinatrices qui peuvent se rendre au domicile des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Elles y évaluent la situation de la personne, en lien avec ses proches, et proposent un plan d'accompagnement si besoin.
L'équipe peut ainsi les orienter vers des professionnels et les services compétents dans les domaines de la gérontologie et du handicap, tout en les accompagnant dans leurs projets.

Des aides possibles

Beaucoup l'ignore encore : des aides financières existent pour les personnes concernées et les proches aidants. C'est pourquoi, les interlocutrices du CLIC du littoral - Relais autonomie les épaulent dans toutes leurs démarches de prises en charge.

Le CLIC du littoral - Relais autonomie est ouvert à tous les habitants de l'agglomération dunkerquoise. Porté par le Centre communal d'action sociale de Dunkerque, il est financé par la Communauté urbaine de Dunkerque et le département du Nord.

Renseignements
112 avenue de la Libération
Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h
03 28 62 87 08
contact@clic-littoral.fr

Des bénévoles s'investissent au profit des jeunes

Le Denier des écoles laïques de Rosendaël est une association qui existe depuis 1931. Elle apporte son aide aux écoles publiques du quartier et offre un soutien financier aux activités post scolaires.

Grâce aux manifestations qu'elle organise et à l'engagement de ses adhérents, l'association apporte, dans différentes structures, sa contribution en direction des jeunes.
À chaque rentrée scolaire, elle offre à toutes les écoles publiques de Rosendaël un bon d'achat d'une valeur de 150 € pour acheter des livres. Les cinq écoles maternelles et les cinq primaires peuvent ainsi enrichir leurs bibliothèques de littérature jeunesse.
Très impliqué, le Denier des écoles laïques finance aussi les transports de l'USEP, l'union sportive, qui organise des rencontres dans les écoles et des tournois entre classes.

175 adhérents

Pour tenir ses engagements et attirer de nouveaux adhérents, l'association propose chaque année une sortie culturelle destinée aux bénévoles et bienfaiteurs. Partenaire du dispositif Passeport Séniors, le Denier des écoles laïques de Rosendaël prévoit par exemple, début juin, un déplacement à Lille pour visiter la maison natale du Général de Gaulle et le fort de Bondues.

Renseignements et réservations
Elvire Senzier,
Présidente de l'association
03 28 20 16 82

Recette proposée par Catherine Thieffry,
Diététicienne-nutritionniste au sein de l'espace santé du littoral

Minestra di verdura (Italie)

Préparation : 15 min., cuisson : 90 min.

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓150 gr de petites pâtes
- ✓2 gousses d'ail
- ✓2 tomates
- ✓2 carottes
- ✓1/4 céleri rave
- ✓2 poireaux
- ✓Haricots blancs
- ✓1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- ✓2 courgettes
- ✓1 bouillon de bœuf
- ✓Parmesan
- ✓1,5 l d'eau
- ✓Feuilles de basilic
- ✓Huile d'olive
- ✓Poivre du moulin

Préparation

- La veille, faites tremper les haricots blancs dans un saladier d'eau froide. Le lendemain, égouttez-les, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau et laissez mijoter pendant 30 min, puis égouttez-les à nouveau.
- Plongez rapidement les tomates dans une casserole d'eau bouillante, puis dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Pelez et retirez leurs pépins.
- Préparez le bouillon avec le cube et l'eau. Lavez, épluchez, puis coupez tous les légumes en petits cubes. Pelez l'ail et écrasez-le. Faites revenir tous les légumes dans un fait-tout à feu moyen pendant 5 min. Ajoutez alors les haricots blancs, l'ail, le basilic et le bouquet garni, puis versez le bouillon.
- Assaisonnez et faites cuire à feu doux pendant 40 min. en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Environ 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les pâtes. Servez avec du parmesan dans les bols.

Note du diététicien

Mélange de saveur et utilisation de légumes de printemps ; ce potage est parfaitement équilibré et ne demande rien de plus. Mélange de céréales et légumineuses apportant les protéines suffisantes pour un repas.

Jeu : les chiffres et les lettres

Le club Dunkerquois des chiffres et des lettres vous propose quelques tirages récréatifs.
Pour les mots, le but est de trouver le plus long mot possible en utilisant les lettres proposées en un temps limité.
Pour les chiffres, l'épreuve est d'obtenir le nombre indiqué à partir d'opérations élémentaires : addition, soustraction, multiplication et division.

1)	8	7	1	9	1	5	/	Total		465
2)	M	E	E	V	R	I	S	R	P	E
3)	H	E	E	S	S	E	C	R	S	E
4)	4	75	10	8	5	7	/	Total		833
5)	R	C	T	A	I	E	L	M	S	I
6)	V	U	I	L	P	E	S	E	R	R
7)	7	25	50	7	8	10	/	Total		195
8)	S	M	E	I	N	A	L	R	E	I
9)	P	R	U	I	M	E	F	A	R	Z
10)	4	7	10	2	6	9	/	Total		236

Solution du jeu : 1) 7x9 = 63, 63-5 = 58, 8x58 = 464, 464+1 = 465 • 2) PRIMEVERES - EPERVIERS - PREMIERES - REPRIMEES - REVERIES - PRESERVE... • 3) SECHERESSE - HERSEES - SECHEES - CESSEES - CREEES - CHERES... • 4) 4+7 = 11, 11x75 = 825, 825+8 = 833 • 5) CLIMATISER - MATRICIELS - ARMISTICE - ARTICLES - LAITIERS - MIRACLES... • 6) PULVERISER - REPULSIVE - PERLIERS - LEVRIERS - PUERILES - LIVREUR... • 7) 50:10 = 5, 8x25 = 200, 200-5 = 195 • 8) MINERALISE -ISRAELIEN - LAINIERES - LAMINEES - ARLESIEN - REANIMES... • 9) PARFUMERIE - PARRUMEE - AURIFERE - FERMIER - PRIMEUR - PERIMER... • 10) 7x2 = 14, 14+9 = 23, 23x10 = 230, 230+6 = 236

Supplément au magazine de la Ville de Dunkerque - N° 16 - Mai > Août 2023 - Directeur de la publication : Patrice Vergriete. Réalisation : direction de la communication de la Ville de Dunkerque. Rédacteur en chef : Frédéric Reychler. Rédaction : Audrey Misikowski, Florence Biart. Maquette : Happy Day. Couverture : Jean-Louis Burnod. Photos : Ville de Dunkerque. Tirage : 43 000 exemplaires. Prix de vente : 0,90 €. Impression : imprimerie Mordacq, Aire-sur-la-Lys. ISSN : 2610-5179. Aucun article de ce supplément ne peut être reproduit sans l'autorisation du comité de rédaction.

LE TRI + FACILE
BAC DE TRI
IMPRIM'VERT